

DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

# einblicke



TAFEL VATERSTETTEN-GRASBRUNN

## Still, leise und großartig – die treuen Einkäuferinnen

Jeden Donnerstag, wie ein Uhrwerk, erscheinen sie an der Tür des Tafelladens in Vaterstetten: Zwei Frauen aus Vaterstetten, 80 und 69 Jahre alt. Sie kaufen Woche für Woche notwendige Lebensmittel für die Tafelausgabe ein.

Wie es dazu kam? Beide erinnern sich nicht mehr genau: „Es ist lange her, aber wahrscheinlich fast seit Beginn der Tafel in Vaterstetten. Der Impuls war eigentlich, dass es uns sehr gut geht und wir etwas zurückgeben wollen. Gleichzeitig haben wir gesagt, es darf auch nicht zu sehr belasten.“



### Wunschliste

- Mehl, Zucker
- H-Milch, Kaffee, schwarzer Tee
- Konserven jeder Art
- Tomatenmark, Tomatendosen, Nudelsoßen
- Reis, Couscous, Bulgur, Linsen
- Gewürze
- Speiseöl, Essig
- Müsli, Frühstückscerealien
- Marmelade, Nuss-Nougat-Creme, Honig
- Drogerieartikel: Dusch- und Badeartikel, Waschmittel, Seife, Deo

Nach Absprache nehmen wir mittwochs im Tafelladen auch gerne frisches Obst und Gemüse an!

Anfangen haben sie mit kleinen Einkäufen von sieben, acht Euro pro Person, inzwischen ist es ein wenig mehr geworden. Es sei eben auch alles teurer geworden, sind sich die beiden einig. Und trotzdem bringen sie jede Woche das, was gebraucht wird: „Wir haben mit Milch begonnen. Eine Zeit lang kauften wir sehr viel Öl, dann Eier, Joghurt aber auch mal Mehl und

Zucker. Wir fragen morgens was noch fehlt und fahren dann direkt los.“

Die kostbare Fracht, am Tag des Interviews ein schwerer Korb mit Mehl und Zucker, wird von den Helferinnen und Helfern an der Tafelausgabe freudig entgegengenommen. „Da kommen wieder unsere Engel“, so würden sie häufig begrüßt, erzählen die beiden Damen. Diese Dankbarkeit sei nur ein Grund, warum sie ihr Engagement fortsetzen werden, solange sie gesund und in der Lage seien, die Einkäufe zu tätigen.

### Jeder Einzelne kann viel bewirken

Bei der Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V. gibt es viele Möglichkeiten, um andere Menschen zu unterstützen. Sei es mit persönlichem Engagement, einer Spende oder ihrer Mitgliedschaft. Alle Informationen finden Sie auf der Website der Nachbarschaftshilfe.



Liebe Leserin,  
lieber Leser,



mit großer Freude darf ich Ihnen heute unser neues Projekt, „Die Weltentdecker“, vorstellen. Hier schaffen wir einen neuen Ort, an dem Kinder lachen, spielen und voneinander lernen können. Ein Ort, der für alle Kinder da sein soll, ganz besonders aber für diejenigen, die nicht so viel haben.

Als Sozialpädagogin liegt mir am Herzen, dass jedes Kind die Möglichkeit hat, seine Fähigkeiten zu entfalten und sich sozial zu entwickeln. In unserer schnelllebigen Zeit, in der oft der Leistungsdruck im Vordergrund steht, ist es umso wichtiger, Räume zu schaffen, in denen Kinder einfach nur Kind sein können.

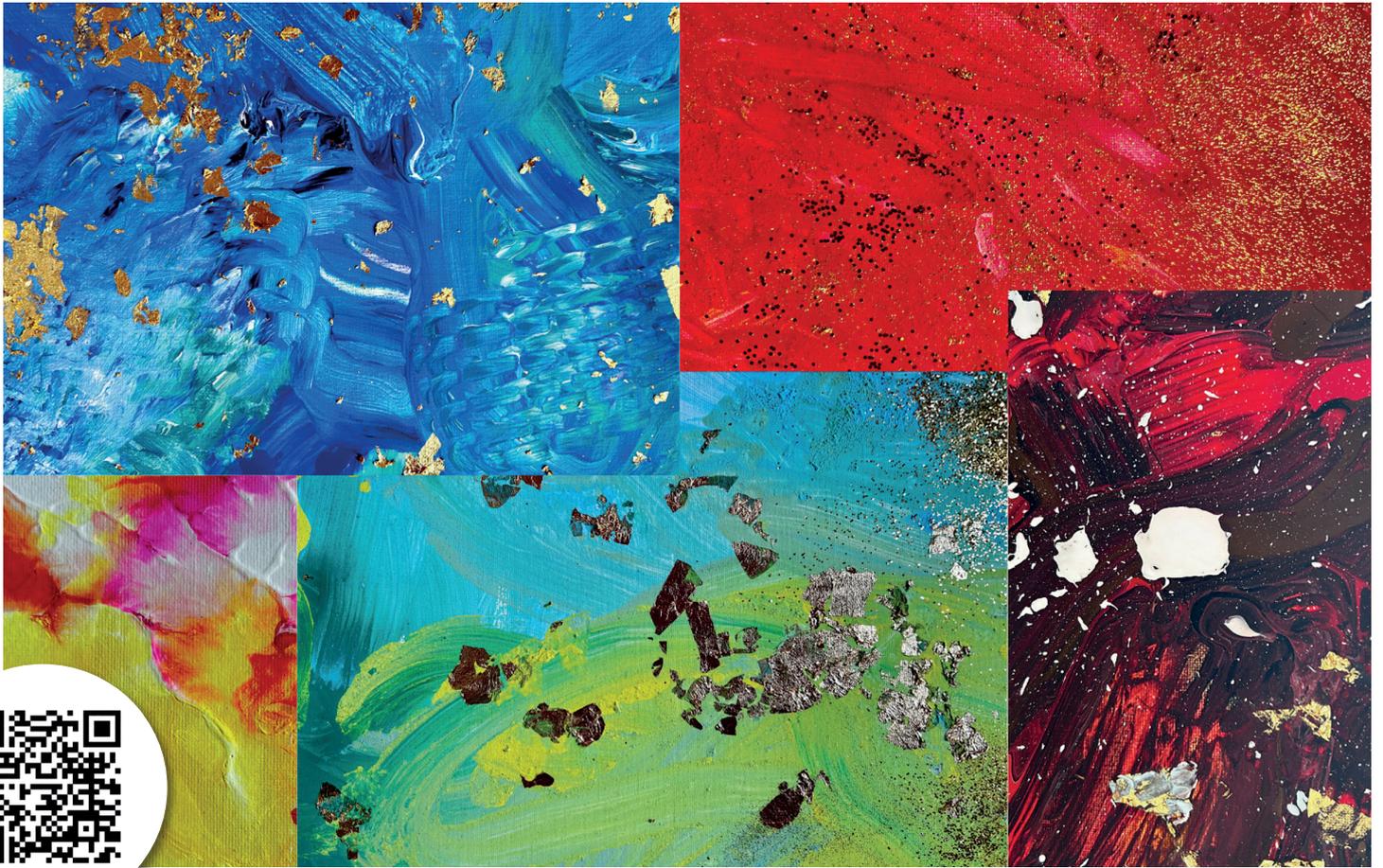
„Die Weltentdecker“ bieten genau das: In unserem liebevoll gestalteten NBH-Kinderpark können die Kleinsten bis fünf Jahre ab November an zwei Nachmittagen nach Herzenslust toben, klettern und spielen. Durch gemeinsame Kreativangebote, wie Basteln oder Backen, fördern wir die soziale Kompetenz der Kinder. Sie lernen, miteinander zu teilen, Konflikte zu lösen und unterschiedliche Kulturen kennenzulernen.

Ich bin überzeugt, dass „Die Weltentdecker“ ein wichtiger Beitrag zur Förderung der sozialen Teilhabe und zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in unserer Gemeinde leisten werden. Ich lade alle Familien herzlich ein, uns zu besuchen!

Mit herzlichen Grüßen  
Tessa Pfrschinger



Neu ab November:  
Die Weltentdecker für Familien  
mit Kindern von 0 bis 5 Jahren  
montags oder mittwochs  
von 15 - 17 Uhr  
Teilnahme kostenlos (gefördert durch  
Tafel-Bildungschancen),  
Anmeldung erforderlich!



NBH KINDERPARK

# Kleine Künstler – große Wirkung

**Erwerben Sie ein einzigartiges Kunstwerk und unterstützen Sie gleichzeitig die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn!**

Im NBH-Jubiläumsjahr haben die kleinen Künstler aus dem NBH-Kinderpark wundervolle Bilder gestaltet, die jetzt den Besitzer wechseln können. Jedes Kunstwerk ist ein Unikat und voller kindlicher Kreativität.

Alle Infos und Bilder finden Sie auf der Website der Nachbar-

schaftshilfe. Stöbern Sie in der Online-Galerie und sichern Sie sich Ihr Lieblingsbild! Mitglieder können bei der NBH-Mitgliederversammlung am 17. Oktober direkt vor Ort ihr Gebot abgeben. Bieten Sie mit und machen Sie die Welt ein bisschen bunter! Der gesamte Erlös kommt der Tafel Vaterstetten-Grasbrunn zugute und hilft damit Menschen in unserer Region, die auf Unterstützung angewiesen sind.



NBH FERIENPROGRAMM

## Neue Rekorde

Die Nachbarschaftshilfe freut sich sehr über das große Interesse der Kinder und das Vertrauen der Eltern. Ein besonderer Dank geht an alle ehrenamtlichen Begleiter, die mit viel Herzblut und Engagement die Kinder betreut haben – ohne sie wäre das Sommerferienprogramm nicht möglich!

„An der Begleitung der Aktivitäten macht mir die Interaktion mit den Kindern am meisten Spaß“, sagt Florian Baur (Foto), der sieben Ausflüge ehrenamtlich begleitet hat. „Ich finde es superspannend, den Kindern zuzuhören und mich mit ihnen zu unterhalten. Außerdem ist es einfach nur schön, in den Gesichtern der Kinder die pure Freude zu sehen. Ich werde nächstes Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein!“

**Die beliebtesten Aktivitäten waren übrigens:** Nachts im Tierpark, Programmieren in Minecraft, Kamelreiten und der Nähführerschein



# Neue Wege beim Mobilen Mittagstisch

Nach erfolgreicher Testphase erweitert die Nachbarschaftshilfe ab Oktober das Angebot der gekühlten Speisen und setzt so neue Maßstäbe für die Lieferung frischer und gesunder Mahlzeiten im Landkreis.

Nun können die täglich wechselnden Hauptgerichte der Menüs des Mobilen Mittagstisches als gekühlte Variante (ohne Suppe und Dessert) bestellt werden. Die Gerichte werden täglich frisch in der Küche von Feinkost Käfer zubereitet und anschließend schonend gekühlt, um den vollen Geschmack zu erhalten. In der neuen, roten BistroBox werden diese dann bequem nach Hause geliefert.

## Alle Vorteile auf einen Blick:

- **Bewährt:** Gewohnte Feinkost Käfer-Qualität, täglich frisch gekocht und sorgfältig ausgewählt.
- **Flexibel:** Vielseitige Mahlzeiten, kurzfristig bestellbar.
- **Komfortabel:** Gekühlte Gerichte können ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- **Umweltfreundlich:** Die gekühlten Speisen werden, wie die warmen Gerichte, auf Porzellan in Mehrwegboxen geliefert.

## Wie funktioniert's?

BistroBox mit Fleisch/Fisch (10,90 EUR) oder die vegetarische Variante (9,90 EUR) bequem über die Online-Bestellplattform oder telefonisch unter 08106 / 368471 bestellen. NBH-Fahrerinnen und Fahrer liefern am gewünschten Tag direkt zum Wunschort. Die BistroBox kommt ins Büro, Home-Office, zu Familien, Alleinstehenden und Senioren – jeder kann bestellen!



**Nachbarschaftshilfe, Sozialdienste, Pflegedienste in den Gemeinden Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.**  
 Brunnenstraße 28 · 85598 Baldham · Telefon 08106 / 3684-6 · Fax 08106 / 3684-84  
 info@deine-nachbarschaftshilfe.de · www.deine-nachbarschaftshilfe.de  
 Redaktion: Stephanie Stockerl · Grafik: Markus Bistrick / B304.de



# Terminübersicht

## für Oktober

DONNERSTAG  
17. OKTOBER, 18 UHR  
MITGLIEDER  
VERSAMMLUNG MIT  
VORSTANDSWAHL  
U.A.W.G.

### Rund um Schwangerschaft, Geburt, Fitness und Familie

Donnerstag, 3. Oktober, 19.30 Uhr

**Gesunder Rücken**

Freitag, 4. Oktober, 19 Uhr

**Sumba**

Dienstag, 8. Oktober, 10 Uhr

**Babymassage** mit Hebamme Barbara Speicher

Dienstag, 8. Oktober, 18.30 Uhr

**Die Kunst des Glücks:**

**Entspannung für Körper und Seele**

mit Bärbel Kleinwegen



Dienstag, 8. Oktober, 19 Uhr

**Rückbildung** mit Hebamme Barbara Huber

Mittwoch, 9. Oktober, 19.30 Uhr

**Rückbildung** mit Hebamme Ruth Leupolt

Donnerstag, 10. Oktober, 10.15 Uhr

**Rückbildung mit Kind** mit Hebamme Ruth Leupolt

Freitag, 11. Oktober, 14 Uhr

**Workshop: Stillen, Säuglingspflege, Wochenbett**

Montag, 14. Oktober, 14.30 Uhr

**Was tun, um gesund zu bleiben**

Vortrag von Bärbel Kleinwegen



Montag, 14. Oktober, 18.30 Uhr

**Räuchern und seine Wirkung** mit Bärbel Kleinwegen

Dienstag, 15. Oktober, 9.30 Uhr

**Fit mit Baby ab 3 Monaten**

Samstag, 19. Oktober, 10 Uhr

**Babysitter-Seminar**

mit Anabell Wegener



Donnerstag, 24. Oktober, 10 Uhr

**Vortrag: Nachhaltig ernährt von Anfang an**

mit Diplom-Ökotrophologin Jutta Löbert



Samstag, 26. Oktober, 10 Uhr und 13.30 Uhr

**Starke Kinder** – Projektgruppe: Medienkids

mit Bettina Scharnagl



Samstag, 26. Oktober, 10 Uhr

**Starke Teens** – Projektgruppe mit

Chiara van Willigen zur Stärkung persönlicher, sozialer und kommunikativer Kompetenzen. Für 10 - 13-Jährige.

Mo/Di, 28. und 29. Oktober, 9.30 Uhr

**Starke Kinder** – Selbstbehauptungsworkshop:

Worte haben Kraft

### Regelmäßige Termine (außerhalb der Schulferien)

Jeden Montag, 9 Uhr

**Offener Treff** – kostenlos, gefördert von Koki Netzwerk

Jeden Donnerstag, 9 Uhr

**Geburtsvorbereitende Akupunktur** mit Hebamme Ruth Leupolt

Jeden Mittwoch im Oktober, 14.30 Uhr

**Familiencafé** im nbh-Kinderpark (Fasanenstraße, VAT)

Anmeldung zu allen Veranstaltungen des Ressorts Junge Familien unter <https://mitmachen.deine-nbh.de>

Soweit nicht anders angegeben finden alle Veranstaltungen in den Kursräumen der Nachbarschaftshilfe (Brunnenstr. 28, Baldham) statt.

### Fit und Aktiv: Programm für 65+

Donnerstag, 10. Oktober, 14.30 Uhr

**Anfänger-Yoga für Jung und Alt**

Dienstag, 15. Oktober, 14.30 Uhr

**Cafe'tscherl**

Montag, 28. Oktober, 14 Uhr

**Erlebnisraum:** Apfelstrudel und Zwetschgennudeln aus der Backstube am Reitsberger Hof (Unkostenbeitrag 25 Euro)

Dienstag, 29. Oktober, 14.30 Uhr

**Gedächtnistraining**

Die Veranstaltungen 65+ sind kostenlos für KundInnen des Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause, alle anderen können für 10 Euro (Cafe'tscherl: 5 Euro) dabei sein. Anmeldung via E-Mail [betreutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:betreutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de) oder telefonisch: 08106 / 3684-76.

Samstag, 5. Oktober, 9 Uhr

**Kompaktkurs Häusliche Krankenpflege**

Bärbel Kleinwegen bereitet Sie auf mögliche Pflegesituationen vor. Sie erklärt, wie körperliche als auch seelische Bedürfnisse von Pflegebedürftigen erfüllt werden, dabei aber auch die Ressourcen der pflegenden Angehörigen geschont werden können. Geeignet für: Angehörige, Freunde, Nachbarn und alle, die sich für das Thema Pflege interessieren.



### Jetzt anmelden für den Newsletter

Alle Termine der Nachbarschaftshilfe gibt es mit dem Nachbarschaftshilfe-Newsletter immer aktuell direkt ins Email-Postfach. Anmeldung unter: [deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter/](https://deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter/)

